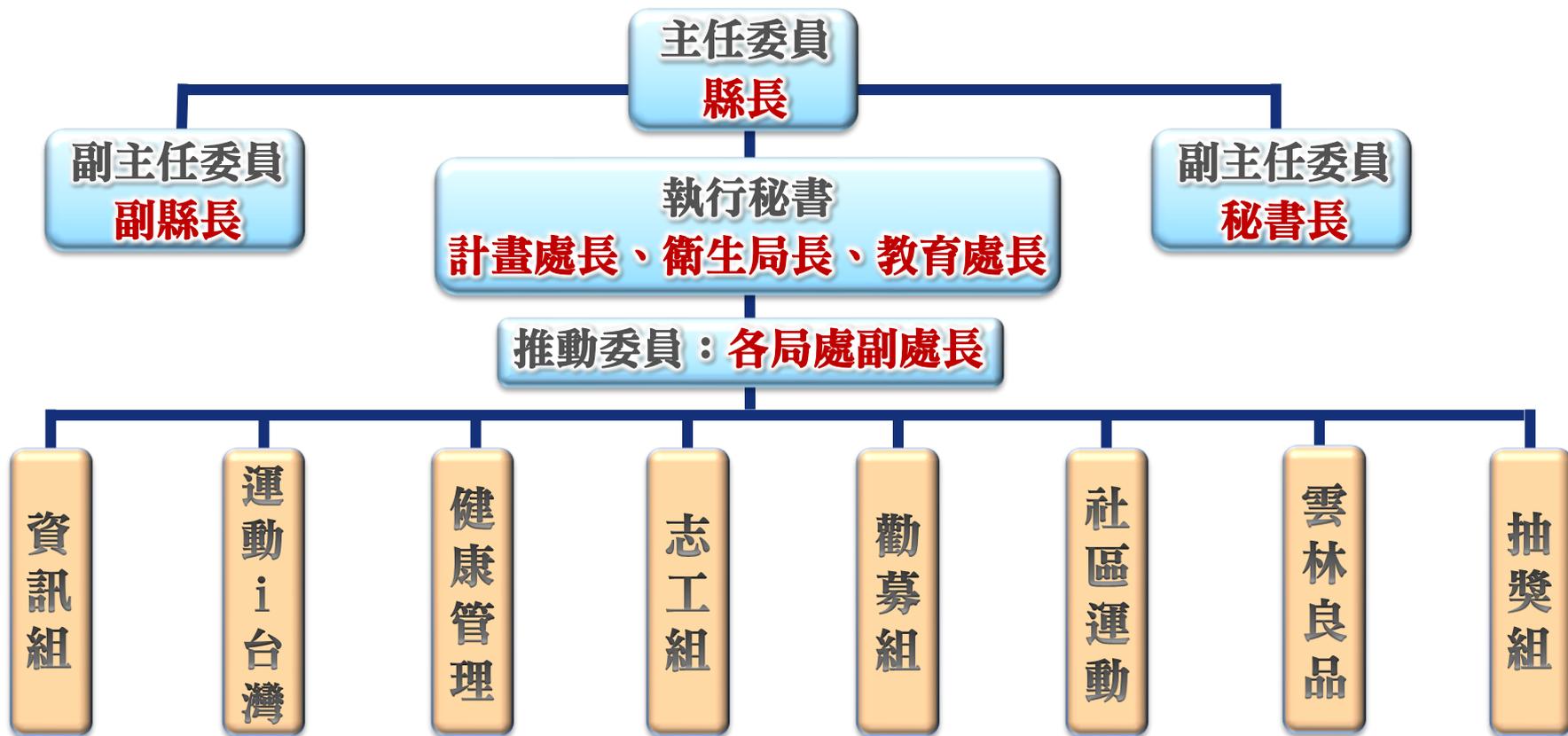




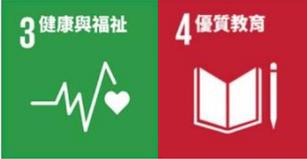
# 2022雲林全民健康運動年 啟動記者會



# 一、2022全民運動年推動委員會組織架構



## 二、建立雲林縣民健康大數據(縣府版健康管理平台)



➤ **目標** 搭配2022雲林全民健康運動年，了解民眾健康指標，培養全縣民運動習慣，對於弱勢或是長輩啟動主動關懷追蹤

➤ **雲林健康大數據收集流程** **預計3月中旬結合20鄉鎮市衛生所啟動，目標一萬名**

1. 結合20鄉鎮市公所(衛生所)，針對報名參與活動的民眾，進行**BMI、腰圍、運動習慣、睡眠品質、社交能力**進行健康數據量測與評估。
2. 量測頻率三次，2022年3~4月(前測)、2022年7~8月(中測)、2022年11~12月(後測)
3. 結合本活動的各項企劃，全民動起來，以這些數據改善程度當作於最後成果展時進步指標的獎勵。



**為鼓勵縣民參加健康管理平台的前、中、後測，預計前一萬名受測者提供禮券或衛教品**



# 三、營運健康、抗漲體重系統



## ➤ 對象

BMI判定異常個案，年齡介於18~64歲，肥胖標籤自行收案，個案於”**銀躍雲林 健康e把罩**”個管平台同步進行關懷追蹤服務

## ➤ 銀躍雲林健康e把罩流程說明

1. 於個管平台新增肥胖標籤追蹤流程
2. 結合2022雲林全民健康運動年進行民眾BMI資料量測
3. 營運健康抗漲體重系統判定BMI肥胖異常收案，進行後續追蹤
4. 服務週期中，進行電話關懷、飲食與身體活動建議並鼓勵參與2022雲林全民健康運動年各項活動



# 四、雲林縣民心理健康大數據~看你心情發燒謀

3 健康與福祉



4 優質教育



## ➤ 目標

搭配2022雲林全民健康運動年，除了解民眾健康指標，也針對民眾心理健康進行篩檢，主動關懷與介入，提升縣民心理健康。

## ➤ 雲林心情溫度計收集流程

1. 結合20鄉鎮市公所(衛生所)、銀髮健身俱樂部或社區據點，針對報名參與活動的民眾，進行心情溫度計(BSRS-5)篩檢。
2. 結合本活動，針對BSRS-5分數達9分以上或有自殺想法者，提供關懷追蹤或轉介服務。

## ➤ 效益

透過心情溫度計篩檢，找出需要關注對象，啟動關懷追蹤，給予心理支持，並提供資源轉介，促進縣民心理健康

## 雲林心理健康資源地圖~乎你服務找得到

納入雲林各鄉鎮市心理諮商駐點及心理衛生資源地圖，方便民眾索引，就近找尋心理健康服務。

<https://reurl.cc/x001Qz>



# 五、是方i健康管理系統(民眾自主使用版)

3 健康與福祉



4 優質教育



➤ 由經濟部工業局智慧城鄉計畫補助開發，是台灣目前整合度最好的個人健康及運動管理系統

✓ 每週精選運動/飲食/健康時事等新知文章

✓ 個人習慣運動時間前，提供所在地天氣資訊、空氣品質指數

✓ 每周/每月步數、運動情況摘要



推薦碼請輸入：YUNLIN



哈囉！vinusphone  
運動不一定要上健身房～這些日常運動就能促進代謝、降三高一起動起來吧❤️

路跑運動夯 🏃  
鐵人三項常見的運動傷害與預防  
<https://bit.ly/35fbvMT>

健身初學者先練這2招 🏋️  
修飾身材鍛鍊肌群！  
<https://bit.ly/3lkX2og>



Hi vinusphone, 新北市汐止區 18 點到 24 點平均降雨機率為 21%，平均氣溫為 24 度，平均紫外線指數為 1，夜晚天氣晴朗，可以進行戶外運動，高血壓風險用戶需注意血壓。

空氣指數 AQI 為 32，空氣品質狀態為綠燈，可正常戶外活動。

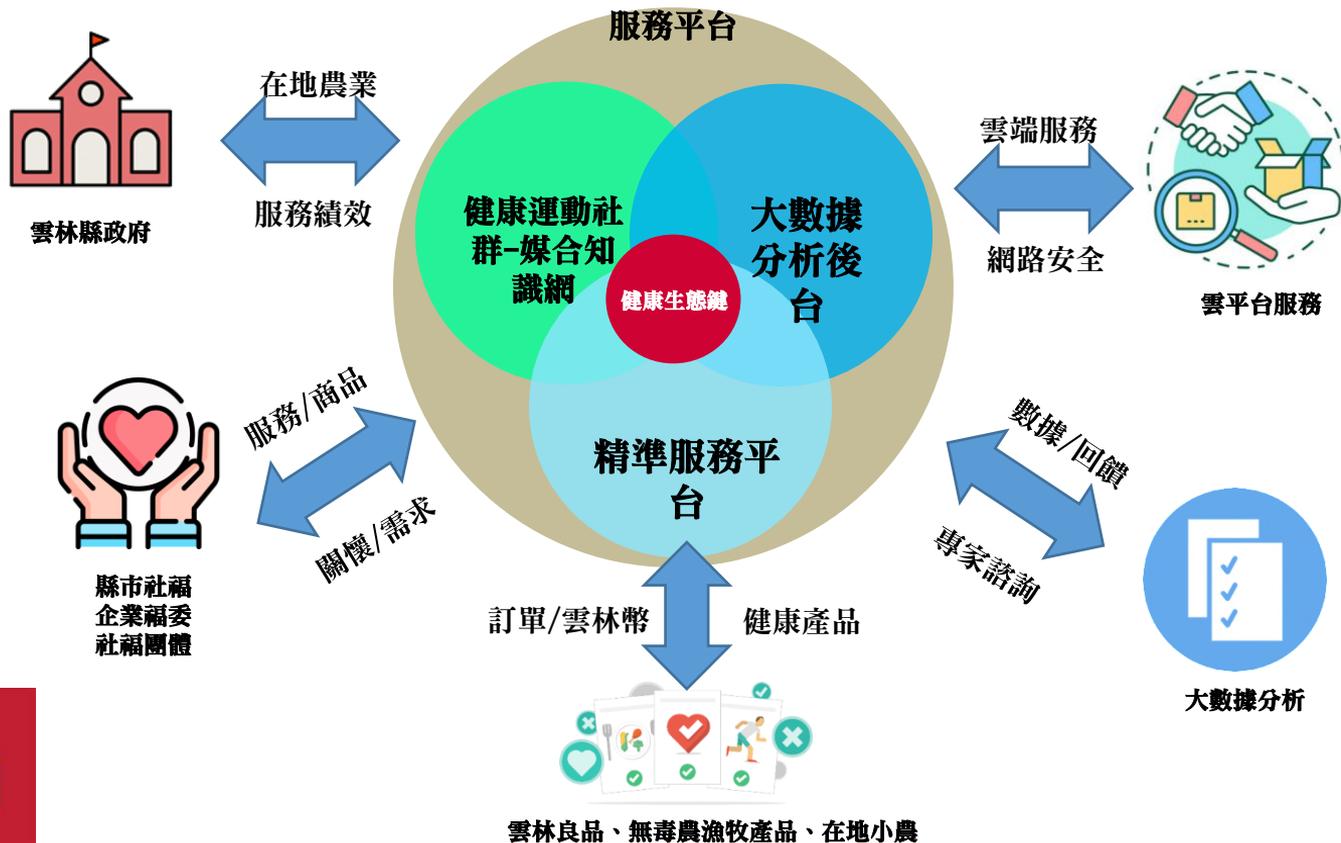
Hi TunYu, 快來看您的近期運動及飲食紀錄，最近 7 天  
總步數 33813 步，每日平均步數 4830.43 步  
總訓練時間 60 分鐘，每日平均訓練時間 8.57 分鐘  
總運動次數 1 次，每次平均訓練時間 60 分鐘

平均每日攝取卡路里 115.86 Cal

21:11 星期一 - 2020/11/16



# 六、雲林健康管理及運動促進一站式平台 (全國首創，感謝英丰寶公司)



3 健康與福祉

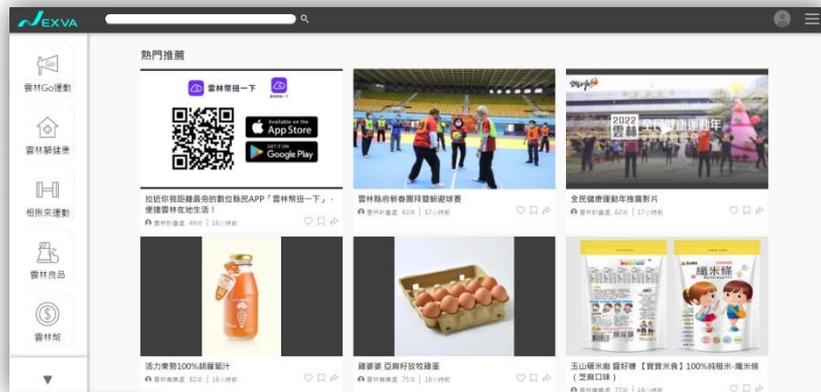
4 優質教育

# 七、建立2022雲林全民健康運動年社群互動平台(線上)

## ➤ 平台功能

1. 健康關懷：針對健康參數，進行精準服務(如衛生局針對肥胖異常民眾於營運健康抗漲體重系統進行個管服務)
2. 活動宣傳：對已登錄系統民眾主動宣傳年度活動，加大活動宣傳效益，喚起民眾養成運動習慣
3. 呼朋引伴：提供活動分享功能，結合各項獎勵措施，讓民眾呼朋引伴，大家一起走出來運動
4. 社群分享：所有活動於平台中持續互動分享，維持社群互動熱度，並將效益擴散到其他縣市，宣傳雲林健康城市理念
5. 數據統計：藉由內容分享、觀看次數，找出最受歡迎的活動或社群
6. 專屬頻道：讓民眾分享個人運動及健康管理的經驗

雲林GO運動  
雲林顧健康  
相揪來運動  
雲林良品  
雲林幣



社群互動平台



社群共享

活動參與  
#2022  
雲林全民健康  
運動年  
YUNLIN COUNTY  
NATIONAL HEALTH  
CAMPAIGN YEAR

# 八、2022雲林全民健康運動年(線下模式)

3 健康與福祉



4 優質教育



## ➤線下活動流程

1. 「2022雲林i運動護照」，配送至雲林20鄉鎮市衛生所及本府舉辦之活動所設量測站。
2. 於活動期間內至指定地點領取護照，並參與2022雲林全民健康運動年相關活動(含運動i台灣系列活動)。
3. 完成後至各活動服務台蓋章，完成集章任務，每季抽出獲獎民眾。

#2022 雲林全民健康運動年 YUNLIN COUNTY NATIONAL HEALTH CAMPAIGN YEAR

i哩健康 相揪來運動

雲林縣 張麗善 縣長 關心您

YUNLIN COUNTY

#雲林i動護照 i哩健康相揪來運動 橫彩聯

### #雲林i動護照

i哩健康相揪來運動

- 本護照為推廣雲林縣全民健康並提升民眾自主運動意願，達到全民健康之宗旨。
- 凡參加活動集章者，完成基本資料填寫，即可參加抽獎。
- 活動詳情與中獎名單公布於活動網站最新消息中。

**運動建議**

1. 運動時請注意自己的體能狀況、地點的選擇與主觀的症狀(例如：疼痛、頭暈)及客觀的徵兆(例如：心跳率、血壓)等等，以安全為第一考量。
2. 建議每天規律運動至少30分鐘，每週至少要有150分鐘以上中強度身體活動為原則。
3. 相關運動i台灣活動請詳QRcode連結。

**健康量測**

凡於活動期間內，在雲林縣各鄉鎮市衛生所或市府舉辦之活動，所設量測站進行健康量測(預計前測3-4月、中測6-7月、後測10-11月，量測日期詳衛生所公告)提醒您，完成前測者，記得於中、後測時間再回來進行健康量測，於活動結束後，經本府統計BMI下降最多者，取前50名(至多100名)進步民眾頒發精美禮品。

雲林全民健康運動資訊平台 抽獎登記平台 雲林數位館平台 運動台灣

姓名(必填): \_\_\_\_\_ 集章抽大獎

手機(必填): \_\_\_\_\_

地址(必填): \_\_\_\_\_

E-MAIL(選填): \_\_\_\_\_

活動期限: 即日起至2022/11/30 (填完請南下攝影機投入攝影箱)



#2022 雲林全民健康運動年 YUNLIN COUNTY NATIONAL HEALTH CAMPAIGN YEAR



# 十、雲林大健康線上平台連結雲林數位縣民平台

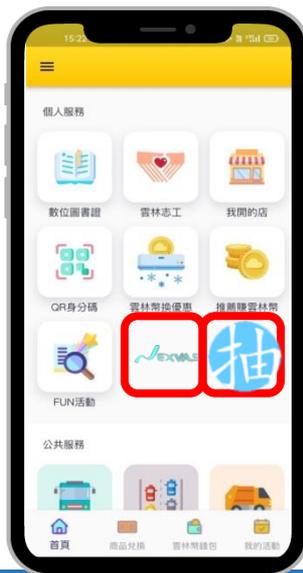
3 健康與福祉



4 優質教育



- 透過健康年的相關活動鼓勵縣民下載雲林數位縣民平台app，連結雲林全民運動年註冊用戶
- 鼓勵大家各式各樣的運動(步行、運動距離、運動次數)，達標贈雲林幣(健康系列)
- 透過縣民平台app政令宣導，提供各項健康活動訊息：如i走路挑戰活動、路跑活動等。



#2022  
雲林全民健康  
運動年  
YUNLIN COUNTY  
NATIONAL HEALTH  
CAMPAIGN YEAR

# 十一、強化社區行動力 建立2022雲林全民健康運動年推廣志工群

3 健康與福祉



4 優質教育



- 各學校、各鄉鎮市找一個愛運動同仁參加推廣志工群(連結各局處志工隊)
- 各鄉鎮市體育會(運動i台灣)、各企業社團找尋愛運動的民眾擔任推廣志工
- 推廣志工有機會成為我們的每月宣傳明星主角
- 於成果記者會表揚推廣志工
- 未來將到各鄉鎮市社區辦理健康講座

一場值得你來聽的好演講  
您的健康  
價值多少?

講師

雲林科技大學  
健康產業管理  
鄭博文 教授

歡迎 各位貴賓 蒞臨聽講

時間：111/3/10 上午9:00  
地點：本府大禮堂

#2022 雲林全民健康運動年

金永~早起健走群...(415)

沈金永

永健走團隊好友，110年12月份<日走萬步、健康保固>達標紀錄12/31，服務相關資料~不公開、有遺漏、有誤植、請告知

11112年健走206天、2擊-華山三尖山

@其他22人

### 健康識能友善素材 重點回顧

1 訊息簡單明確有根據 2 用詞口語且親切 3 內容有組織符合邏輯 4 數字簡單易懂少計算 5 圖像清晰明瞭不花俏 6 版面易讀且視聽效果清晰

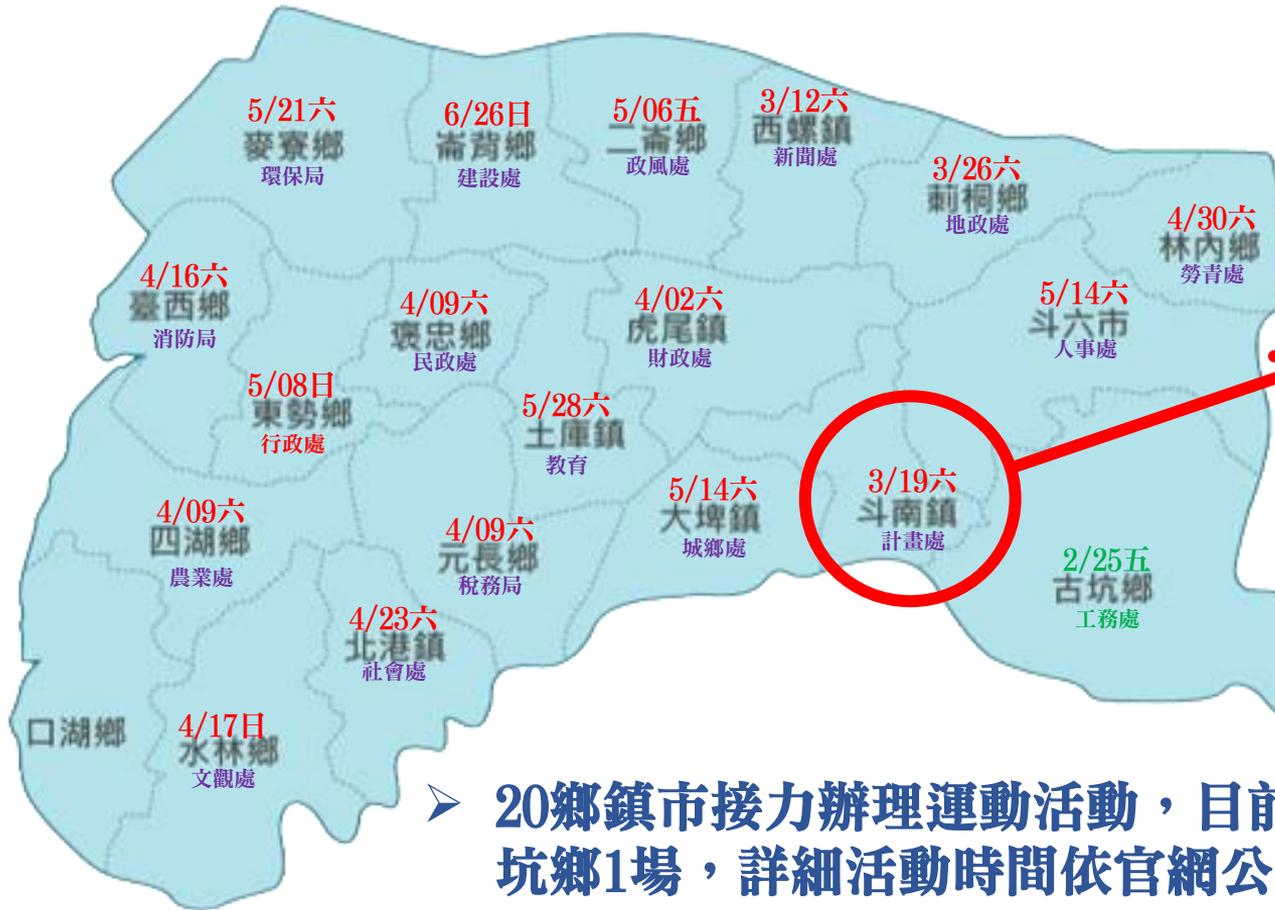
提升素材品質  
健康知識零距離!

衛生福利部  
國民健康署  
Health Promotion and Education

★志工培訓加入健康識能概念，俾利宣導時增強民眾健康促進意識。

#2022 雲林全民健康運動年

# 十二、20鄉鎮市健康運動年接力活動



➤ 20鄉鎮市接力辦理運動活動，目前已辦理古坑鄉1場，詳細活動時間依官網公告為主。

## 近期活動預告

### 運動x臺灣計畫暨 111年 2022雲林全民健康運動年 全民健走活動

3/19(六)上午06:30-10:00

天天萬步走 健康久久久 千人健走大募集  
集合地點：斗南田徑場(自由參加)

**健走路線**：斗南田徑場→右中溝防沖道路一段04→... (全長約4公里)

本活動於折返點備有1200份早餐(發完為止)及領取運動彩券，並完全程取1200名幸運送200雲林幣，為鼓勵響應，還提供每水數參加遊行再送100雲林幣，名額1200名。

並於會後邀請精彩社團表演及摸彩活動

**特邀請 樂天桃猿隊應援團長 宋城希 帶領大家活力熱身**

主辦單位：雲林縣政府 協理單位：體育部體育課 承辦單位：斗南鎮體育會、斗南鎮公所

#2022 雲林全民健康運動年 YUNLIN COUNTY NATIONAL HEALTH CAMPAIGN YEAR



請雲林鄉親多加於  
個人社群 (FB、IG) 分享運動紀錄並 tag  
#2022雲林全民健康運動年、#雲林動起來

## 以科技導入健康運動

雲林不只是農業大縣 更要成為智慧健康運動城市



雲林健康運動資訊平台



抽獎網站登錄平台



雲林數位縣民平台  
(雲林幣扭一下)



運動i台灣



是方i健康app